

子育てプリプリ



みなさん、こんにちは。毎月第1金曜日(月)には王子地域福祉センターで活動している子育てサークルです。毎月、いろいろな講師の方やボランティアの方々にお手伝いをお願いしています。今年度は、このプリプリ卒業生のママさんの「フルート演奏」と中学生になられたお子さんとお友達たちによるダンスを披露していただく機会に恵まれプリプリの歴史を実感しました。他にも、神戸市から管理栄養士さんに来ていただき、小さいお子さんの食生活について詳しく教えていただきました。



▲ママさんOBによるフルート演奏に癒されました

楽しい音楽遊びや手形アート作品づくりをはじめ、ママヨガやベビーマッサージ、専門の先生による絵本の読み聞かせなどで、ボディケアや情緒面での健康にも着目していかれたと思います。また、恒例となりましたクリスマス会や人形劇もたくさん

方々に参加していただき、地域の子ども服の提供や地元認定子ども園の保育士さんと一緒に遊べる機会をもつなど、交流をもつていきます。



▲プリプリの卒業生、こんなに大きくなりました。

対象は、0歳から就学前までのお子さんとその保護者に募集する形です。保護者の方々にスタッフとしてご参加いただくと、より楽しく皆さんのご希望に添った形になるのでは...と思っております。

どうぞ、お気軽にお声かけください。お待ちしております。



▲子どもたちに大人気の人形劇

※要申込 先着15組
◎対象...就学前までのお子様と保護者
◎場所...王子地域福祉センター(阪急王子公園駅東口徒歩2分)
※申し込み連絡先
QRコードからLINEのオープンチャットに参加申し込みをしてください。当日空きがあれば、当日申し込みも可能ですが、人数制限があります。
※参加費1回100円/1家族(保険料含む)



後期行事予定

- 9月・「ふれまち王子」第53号発行
- 親子等多世代交流体験型事業
- 「花と動物と人とのふれあい共生パーク」神戸どうぶつ王国「へ行こう！」
- 11月・第25回文化祭
- 1月・幼年層「健康おうじ」かるた会
- 2月・ふれあい交流事業
- 3月・「ふれまち王子」第54号発行
- 高齢者層「健康体操教室」

お知らせ

第25回文化祭の作品募集
文化祭は11月2日(土)、3日(日)に開催を予定しています。

地域の皆様による絵画、書、手芸、工芸、写真などさまざまな分野の手作り作品の展示をお待ちしています。(出展作品については、できるだけ未発表の作品)

申し込み用紙と詳細については、10月1日付けの「広報こうべ」と一緒に配布します。

クイズ

書きにくい県名の順です。ひらがなを漢字になおしてください。

1. にいがた県
2. ぎふ県
3. えひめ県
4. いばらき県
5. しがら県
6. かごしま県
7. とちぎ県
8. おきなわ県
9. とっとり県
10. さいたま県
11. ぐんま県

☆答えは2ページ

編集後記

10年に一度の猛暑と言われた夏でしたが、皆様、夏バテ、大丈夫でしょうか。厳しい暑さも少しずつやわらいできました。

爽やかな秋に向けて、体調を整えて、美味しいもの、クワクワするような楽しいことを見つけてお出かけするのもよいですね。

「ふれまち王子」第53号も皆様のご協力のおかげで、おかげさまで無事発行することができました。

ありがとうございます。季節の変わり目、どうぞご自愛ください。

ふれまち王子

うこんの桜まつり開催!

今年4月13日(土)、センター主催の「うこんの桜まつり」が賑やかに開催されました。好天に恵まれ、青谷川沿いの坂道に薄黄色のうこん桜が満開に咲く中、伊澤委員長のあいさつで開会。

模擬店は、出汁が自慢のうどんをはじめ、お寿司、コーヒーが売店。わたがしやポップコーン売り場には行列ができていました。暖かい春の一日、うこんの桜の木の下で地域の家族連れやお友だち同士が賑やかに集ってました。



さわやかにパワフルな演奏に感動!(上野中学校吹奏楽部)



先生のギターと元気な歌声を披露(原田児童館)



かわいい歌声、ありがとう!(なかほらこども園)



音楽に合わせてみんな上手にキマッタね!(花音つばさこども園)



先生の手と笑顔が癒やされる(原田児童館)



元気いっぱい、笑顔もいっぱい(青谷愛児園)

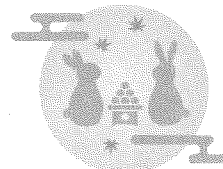


この日のためにみんなで練習がんばったね(上野児童館)

発行所
王子ふれあいのまちづくり協議会
〒657-0825
神戸市灘区中原通7丁目5番1号
電話 078-881-9587
発行者 伊澤のり子
編集者 広報部
印刷所 (株)大伸
神戸市兵庫区塚本通41-19
電話 078-575-6839

紙面の案内

- 1面 ・ うこんの桜まつり開催
- 2面 ・ 壮年層「健康体操教室」 ・ グラウンドゴルフ ・ クイズの答え
- 3面 ・ 夏の思い出 「地域の夏休みラジオ体操会」レポート
- 4面 ・ 子育てサークルプリプリ ・ 後期行事予定 ・ お知らせ ・ クイズ
- ・ 編集後記 ・ センター利用方法ときまり



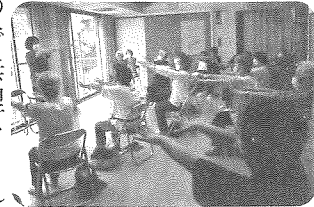
センター行事

壮年層

「健康体操教室」

元気に体を動かしました

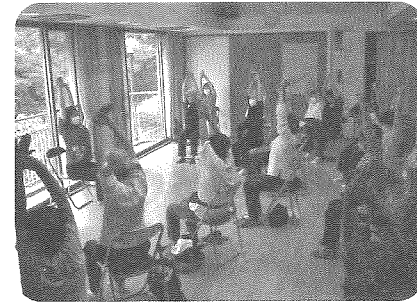
王子地域福祉センターで、7月3日(水)午前10時から、ふれあいのまちづくり協議会主催「壮年層の健康体操教室」を開催しました。講師には、佐竹由美運動指導員をお迎えしました。梅雨の晴れ間だったので22名の方が参加されました。



伊澤委員長のあいさつ、あと、講師より「暑い時ですので無理をささず、水分補給や休憩をしてください」と注意がありました。教えてもらった一部を紹介します。

- 骨盤を動かします。椅子に座って息を吐きながら腰を後ろにもたれて、息を吸いながら両手を太ももに置き、腰をしっかりと立てます。背筋をのばしてから腰を前に倒します。またお尻を左右交互に上げて、腰をグルグルとまわしました。
- 肩を八個間ゆつくり上げ八個間でゆつくり下すことを何回か続けました。
- 脇下の少し前の筋をつかんで手の前まわし、後ろまわしをしました。
- 手をバーにして指を組んだり、椅子に座ったままの腰ひねりや雑巾しほりもありました。
- 中でも「サーキット・トレーニング」が良かったように思いました(三十分四十五秒体操)
- ・椅子に座って足ふみ 20回
- ・かかと上げ 10回
- ・足ふみ 10回
- ・つま先上げ 10回
- ・右足開いて左足開き、右足と左足とじる 10回
- ・両手でグルグル糸巻き 10回
- この1セットを3回行い、体を動かすだけで汗をしっかりとかきました。
- 他にも数点教えてもらい、水分補給しながら1時間半たっぷり体を動かしました。
- 普段気にしない姿勢もな

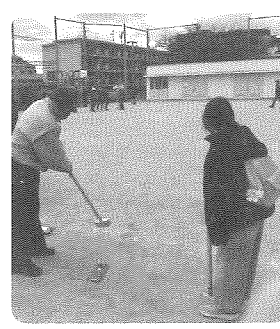
るほどとうなづき、元気なかけ声と共に汗をふき、頑張れたと思えました。最後に堤副委員長が「朝起きた時、布団の中とかお風呂に入った時など気がついた中で一つでも二つでも自分でできることを続けましょう」と話されました。体も心もスッキリ軽く、充実の一日になりました。



ふれあい交流事業
グラウンドゴルフで心も体もぽかぽか

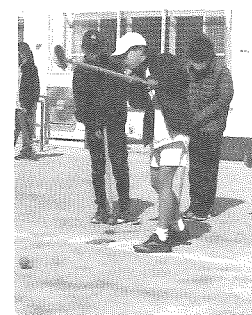


今年3月9日(土)、福住小学校運動場でセンター主催のふれあい交流事業「グラウンドゴルフ」を開催しました。地域の小学生と大人約40人ほどが参加。専用のクラブ、ボール、ホールポスト、スタートマットを使ってゴルフのようにボールをクラブで打って、ホールポストにホールインするまでの打数を数え競います。小学生から高齢者の方まで誰もが気軽に楽しめる新しいスポーツとして注目されています。高齢の参加者の皆さんは、日頃から取り組みまれている方も多いうので、とてもお上手でした。初めての子どもたちも多かったようですが、



▲御年95歳も頑張っています

チームの大人に教えてもらいながら、自分なりに習得し、集中力と若さで好プレーも続出。寒気がまだまだ残る時期でしたが、皆で声かけ合って、外遊びを楽しみました。



▲めきめき上達する子どもたち



▲惜しい!あと少してホールイン

クイズの答え

1. 新潟
2. 岐阜
3. 愛媛
4. 茨城
5. 滋賀
6. 鹿児島
7. 栃木
8. 沖縄
9. 鳥取
- 10 - A. 埼玉
- 10 - B. 群馬

夏の思い出特集

地域の夏休みラジオ体操会 レポート

日本の夏の風物詩、ラジオ体操。上野・原田地区において地域のみなさんの健康維持や子どもたちの夏休みのよい思い出に、とラジオ体操会が元気に開催されました。



JR 灘駅前北広場ラジオ体操会

JR 灘駅北側広場で約13年前から夏休みのラジオ体操会のお世話をするのは、原田住民自治会をはじめ原田婦人会、原田クラブ、原田青年会、灘駅前商店、原田資料館の運営に携わる地域のみなさん。

タワーマンションから外に出ない子どもが増えていることを心配する保護者の声を聞き、取り組みが始まりました。クチコミで年々参加者も増え、今夏は116人以上の参加者が早朝からさわやかなスタートを切っていました。

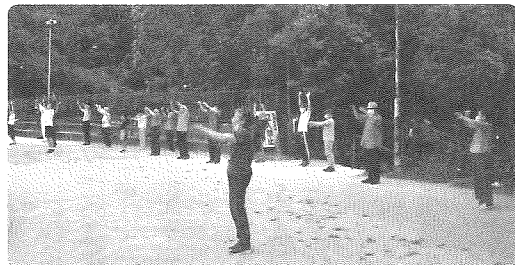


眠い目をこすりながら来る子どもたち。めざせ!皆勤賞

王子すみれ会

王子公園サブブランドを拠点に活動するのは、昭和63年発足、全国ラジオ体操連盟の登録団体の王子すみれ会(会長 皆内律子)のみなさん。

365日雨の日も風の日も体操を続けています。常時70~80人の地域の方が毎朝集います。夏休み中の子どもたちの参加も大歓迎。



10年、20年・・・体操を続けておられる方々がたくさん

福住児童公園ラジオ体操

40年以上も地域の子どものための夏休みラジオ体操会が続く福住児童公園ラジオ体操。

輝なだをはじめ公園周辺に位置する福住通・天城通等10自治会、団体の協力を得て、子どもたちにお菓子和ジュースの参加賞を提供。

毎朝、各学年の子どもたちが交代で最前列に並び、見本体操を行ない、出席カードにスタンプを押す受付作業は中学生が担当。



摩耶山を仰ぎ見ながら、今日も元気いっぱい、がんばるぞ!

上野北部自治会ラジオ体操

地域最北端の摩耶ケーブル駅に隣接する、みのおか公園を会場に夏休みのラジオ体操に取り組むのは、創立50周年を経た上野北部自治会(会長 柳田 忠)自治会発足当初から続けられている夏休みのラジオ体操は、校区を越えて多くの小中学生が毎年参加。今年は、子どもたちが体操指導に協力してくれました。



蝉の声にも負けないぞ~それ、いち、にい、さん!